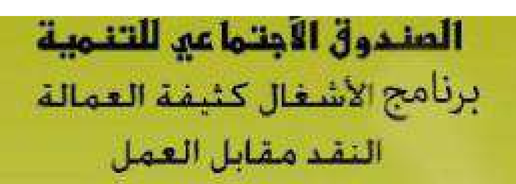






الدليل المجتمعي في
الدعم النفسي الإجتماعي

إعداد:
صادق أحمد الفهد
أخصائي نفسي إجتماعي



دليل الدعم النفسي الإجتماعي

المراجعة والتدقيق والإشراف

المهندس عبد الجليل الشميري

مدير برنامج الاشغال كثيفة العمالة

النقد مقابل العمل

الصندوق الاجتماعي للتنمية

إعـــــــــــــداد

أ/صادق الفهد

إخصائي نفسي وإجتماعي

مسارات دليل الدعم النفسي :

- المفاهيم والتعريفات الخاصة بتطبيقات الدعم النفسي.
- الاجراءات العملية لتنفيذ تطبيقات الدعم النفسي.
- الخطوات الرئيسية في تقديم المساعدة في أطار الدعم النفسي.
- المبادئ والارشادات العملية السليمة لتقديم الدعم النفسي السليم.

الاهداف العامة :

- معرفة المفاهيم العامة لتطبيقات الدعم النفسي.
- التعرف على المهارات الاساسية والعملية لمبادئ الدعم النفسي.
- التعرف على بعض الادوات والتقنيات الاساسية والعملية في تطبيقات الدعم النفسي.
- رفع الوعي الإجتماعي بمبادئ وأساسيات وطرق تقديم الدعم النفسي للتعامل مع الإضطرابات والصدمات النفسيةأثناء الازمات والحروب .



الفـــهـــرس

توطـــــــــــــــــــــــــــــئه:

حياة البشر محفوفة بالمخاطر وكثيراً ماتحــدث الازمـــات والنكبـــات بالمجتمعـــات ويتـــأثر الكثير من البشر بسبب ذلك ،وقد تقدم الانســان فـــي تقـــديم أســـاليب المســـاعدة لبعضـــهم البعض من خـــلال البـــرامج النفســـية والاجتماعيـــة بهـــدف الاســـهام مـــن تخفيـــف أثـــر النزاعات والصرعات التي تأثر بها الانسان.

لقد تناول دليل الدعم النفسي الاجتماعي بأســـلوب مبســـط عـــرض المفـــاهيم والتعريفـــات الخاصة بالدعم النفسي والاضطرابات النفســـية وأثارهـــا علـــى الفـــرد والمجتمـــع وكـــذلك الاجراءات العملية للاســـعافات النفســـية الاوليـــة والـــدعم النفســـي والأدواروالمســـئوليات المجتمعية لتقديم الدعم النفسي،ويتميز هذا الـــدليل بأســـلوب ميســـرأرجوا أن يســـتفاد منـــه كثيراً من المهتمين والافـــراد المتطـــوعين الـــذين يرغبـــون فـــي تقـــديم الـــدعم النفســـي الاجتماعي لمد يد العون لأخوة لهم ليساعدوهم بتجاوز معانتهم بشكل علمي وسليم .

مدير برنامج الاشغال كثيفة العمالة

النقد مقابل العمل

م/ عبدالجليل محمدصالح الشميري

مـــــــــــــــــــــــــــــــــدخل :

يعد اليمن من البلدان التي عانــت وتعــاني مــن الحــروب والنزاعــات المســلحة، وأدى ذلك إلــى ســقوط الأبريــاء لاسـيما الأطفــال والنســاء بــين قتيــل وجــريح ومفقودومعاق، وتم تشريد المدنيين بين لاجئ ونــازح، ومايحمــل ذلــك مــن أشــكال مختلفة للعنف وبكل مــا يعنيــه مــن مضــاعفات نفســية، وإجتماعيــة وإنســانية، لا يقتصرهذا العنف الذي نتحدث عنه على فئة فقط ، بل يمتد أيضــاً إلــى جميــع فئــات المجتمع والمجتمعات التي تواجــه نزاعــات مســلحة بــين أبنائهــا تضــررت كــذلك بآثار مخلفات الحرب كالألغــام والــذخائر والمتفجــرات بأنواعهــا وغيــر ذلــك مــن التجارب الصادمة والمؤلمة غير العادية التي تسببت فــي أحــداث العنــف والكــوارث والتي أدت الــى وجــود صــدمات اجتماعيــة ونفســية واقتصــادية هــزت مكونــات المجتمعات وتماسكها، وأضعفت من قــدرة النــاس والأفــراد علــى مواصــلة حيــاتهم الطبيعية، ولا زالت هذه المجتمعات المنكوبة تنزف مــن جــراح أبنائهــا والتــي قــد تلتئم ببطء بعد أن تكون قد دفعت ثمناً كبيراً من حياتها وحاضرها ومستقبلها .

ومن خلال متابعة العمل فــي أغاثــة هــذه المجتمعــات ومســاعدتها علــى النهــوض والتعافي، لاوحظ غياب برامج الدعم النفسي المجتمعــي التــي يجــب أن تقــدم لهــذه المجتمعات، لتعزيــز قــدرتها علــى التشــافي وتجــاوز الأزمــات، والتخفيــف مــن مضاعفاتها القريبة والبعيدة .

المقدمة:

يسعى الصندوق الاجتماعي للتنمية للإسهام من خلال برامجه المختلفة والهادفة لتوفير الحماية الإجتماعية للمجتمع ككل وللفئات الخاصة منها الأطفال والنازحين وذوي الإحتياجات الخاصة لمواجهة الصدمات والأزمات الناتجة عن الصراعات والنزاعات الداخلية بشكل ممنهج وفاعل ومستدام .

وقد جاء إعداد هذاالدليل التدريبي بالدعم النفسي الاجتماعي بالاضافة الى عمل دليل خاص بالانشطة للمتدرب ملحق بهذا الدليل من قبل الصندوق الاجتماعي للتنمية والممثل بأشغال كثيفة العمالة برنامج النقد مقابل العمل كإستجابة عملية ومسئولة بهدف تسليط الضوء على الحاجة إلى تقديم الدعم النفسي المجتمعي للأسر النازحة والأسر التي مرت بأعمال عنف وأزمات تسببت بصدمات نفسية للأسربتلك المجتمعات المنكوبة .

ولأهمية ذلك جاءت ضرورة وضع البرامج النفسية اللازمة من أجل بناء بيئة مجتمعية تكون قادرة على استيعاب وتجاوز الصدمات والأزمات ،حيث أن المواضيع الرئيسة التي يقدمها الدليل في مجال الدعم النفسي الاجتماعي تشمل المعارف الأساسية حول الدعم النفسي المجتمعي والمفاهيم والتعريفات الخاصة بتطبيقاته والإجراءات العملية لتنفيذ تلك التطبيقات والخطوات الرئيسية في تقديم المساعدة في أطار الدعم النفسي والمبادئ والإرشادات العملية السليمة لتقديم الدعم النفسي الاجتماعي لاسيما في إغاثة وتأهيل المجتمع المنكوب والأسر النازحة بسب الازمات والحروب التي مرت بها لذا وجب من كافة الشركاء والمهتمين في مجال التنمية البشرية إدراك مفاهيم تقديم الدعم النفسي الاجتماعي واكتسابها ، للقيام بدور هام و حيوي ، آخذين بعين الاعتبار حاجات وخصوصية المجتمع وشرائحه المختلفة لمساعدة المجتمع للخروج من الصدمات والأزمات النفسية.

القسم الأول : المفاهيم والتعريفات الخاصة بالدعم النفسي :

- **مفهوم الصحة النفسية:**

عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بشكل عام بأنها حالة من العافية الجسدية والنفسية والاجتماعية، وليست فقط حالة عدم وجود مرض أو ضعف وهذا يدل على أن الصحة النفسية تعتبر أمراً ضرورياً للتمتع بالصحة بشكل عام.

- **تعريف الصحة النفسية:**

بأنها حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع أن يتكيف مع الضغوطات الطبيعية في الحياة وأن يعمل بشكل منتج ومثمر، كما ويكون قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه.

- **تعريف الدعم النفسي:**

عملية تشمل مجموعة من الخدمات في المجال النفسي والاجتماعي لمساعدة أبناء المجتمع على فهم من حولهم بشكل أفضل لكل ما قد يعترضهم من أحداث ضاغطة وإمدادهم بالمصادر وأساليب التكيف مع هذه الضغوط لاستئناف حياتهم الطبيعية ومنع ما قد ينتج من عواقب.

- **الدعم النفسي الإجتماعي:**

مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي : هو عملية تتضمن مجموع الخدمات التي يحتاجها الطفل والاسرة، وذلك من خلال برامج وقائية، نمائية وعلاجية هدفها تحقيق قدر جيد من التوافق النفسي والاجتماعي للطفل والأسرة وزيادة ورفع انتاجيتهم ودافعيتهم في مختلف المجالات و يشير الترابط المشترك بين العمليات النفسية والاجتماعية الى حقيقة ان كلا منهم يتفاعل باستمرار مع الاخر ويؤثرفيه.

- **تعريف الإسعافات الأولية النفسية:**

هي المساعدة المُقدَّمة للشخص الناجي قبل إمكانية الحصول على العلاج الطبي المتخصِّص، وأيضاً هي المساعدة المُقدَّمة للشخص الذي لديه مشكلة نفسية قيد التشكُّل أو لديه أزمة نفسية، و يُقدَّم الإسعاف النفسي الأولي إلى حين الحصول على المساعدة المهنية المناسبة أو حتى تتبدد الأزمة.

أبرز القضايا التي يعمل عليها الدعم النفسي والإجتماعي :

- القضايا السلوكية وتتمثل في العدوانية ، الحركة الزائدة ، الفوضى ، الإتجاهات السلبية .
- القضايا النفسية والإنفعالية وتتمثل في الخوف ، التبول اللاإرادي ، الحساسية ، الإكتئاب ، الخجل ، القلق ،العزلة، تدني الثقة بالنفس، كما يتعامل مع الحالات المصدومة .
- القضايا الأسرية : الفقر ، العنف ، التفكك الاسري ، ضعف الاتصال بالمدرسة او المركز من قبل البيت
- القضايا الصحية : الأمراض ، فقر الدم ، تدني الشهية ، إهمال النظافة الشخصية ، مشاكل السمع والبصر.
- القضايا التربوية : التشتت، الفوضى ، عدم تنظيم الوقت ، قلة التركيز ، الدافعية .

أهمية الإسعافات النفسية الأولية :

أثبتت الدراسات التجريبية على أن للإسعافات النفسية الأولية نتائج ايجابية على الصحة النفسية وعلى التقليل من التدهور مستقبلا.

تنطوي الإسعافات الأولية النفسية على الجوانب التالية:

- تقديم الرعاية والمساندة العملية من دون تطفل.
- تقدير الإحتياجات والمخاوف.
- مساعدة الناس على تلبية إحتياجاتهم الأساسية (مثل الغذاء والماء والمعلومات).
- الاستماع إلى الناس ، من دون ممارسة الضغط عليهم كي يتكلموا.
- إراحة الناس ومساعدتهم على الشعور بالهدوء.
- مساعدة الناس في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الإجتماعي.
- حماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى.

القسم الثاني : الإضطرابات النفسية وأثارها على الفرد والمجتمع :

- الإضطرابات النفسية الأكثر انتشاراً:

تٌسجل الاضطرابات النفسية انتشاراً واسعاً في كافة المجتمعات، هذه الإضطرابات قد تكون عارضة كرد فعل لموقف ما، لو استمرت الإضطرابات قد تظهر في أشكال مختلفة مثل الحزن، القلق، التوتر، إضطراب النوم، وقد تؤثرعلى النواحي الحياتية (إجتماعية، وعلمية، وعملية).

والذي يعاني من مشاكل نفسية ليس ضعيف الشخصية، أوضعيف الإيمان، والإضطرابات النفسية ليست نوع واحد، وأنما أنواع مختلفة وعلاجها مختلف وهي غير معدية ولا تنتقل من شخص إلى آخر، والمريض النفسي يعلم أنه مريض وفي بعض الإضطرابات لا يعرف المريض أنه مريض وبالتالي يرفض العلاج ، وفي أنواع أخرى يعرف المريض أنه مريض ويذهب بنفسه للعلاج.

إن أغلب الاضطرابات النفسية يمكن السيطرة عليها بشكل أفضل إذا تم التعرف عليها مبكراً، وبالتالى لايجب التأخر في طلب المساعدة ، أو الإستشارة النفسية من المختصين، حتى لو ظهرت المشكلة فجأة أو إذا تطورت ببطء، لأن التشخيص المبكر ومن ثم العلاج المبكر يؤدي إلى نتائج أفضل.

-الإضطرابات النفسية (الأمراض النفسية):

هي ظهور تغيير في سلوك وتصرفات وشعور ومعنويات (مزاج) الشخص وهذه التغيرات من الممكن أن تدوم لفترات طويلة وتؤدي الى مشاكلات نفسية في حياته وأسرته.

العوامل التي تساعد على الإصابة بالإضطرابات النفسية:

- الضغوطات الاجتماعية و الحياتية.
- الفقر والبطالة.
- العنف المنزلي ضد النساء والاطفال .
- انعدام الأمن. - ضغوط العمل .
- التجارب القاسية والحروب والازمات التي تحل بالمجتمع .
- انخفاض مستوى التعليم .
- إدمان المخدرات.
- الطرق التربوية الخاطئة وتفضيل الولد على البنت وسوء المعاملة والعقاب القاسي .
- سوء رعاية الأمهات بشكل عام والحوامل بشكل خاص والأولاد.

وراثة من الاهل الامراض الصحية العامة مثل الفشل الكلوي و الجلطات الدماغية.

أسباب حدوث الإضطرابات النفسية " طبياً " :

تحدث بسبب إضطراب في وظيفة المخ نتيجة عدم تــوازن بعــض المــواد الكيمائيـــة ويعمــل العــلاج على أعادة تنظيمها فهو مثل الامراض الاخرى مــثلا عــدم تــوازن الانســولين فـــي مرضـــى الســكر وعند علاجه بالأدوية يتوازن الأنسولين في الجسم.

علامات تدل على الإصابة بإضطراب نفسي:

- المزاج الغير الطبيعي.
- الحزن المستمر المتمثل في نوبات البكاء من غير سبب.
- التوتر والأعصاب المشدودة.
- الانعزال ولوم النفس والإحساس بالذنب.
- الفرح الغير العادي.
- اهمال الأم لأطفالها وبيتها.
- عدم القدرة على التوقف عن التفكير بما حدث في كارثة ما.

علامات الشخص السليم صحياً نفسياً:

- متزن المزاج .
- سلوكه عادياً.
- يشعر بالسعادة مع نفسه ومع من حوله من الآخرين .
- قادراً على أستغلال أمكانياته وقدراته ألى أقصى حد .
- يحترم العادات والتقاليد ومقتنع بدوره في الحياة .
- حسن الخلق بحيث يعيش في سلام مع نفسه ومع من حوله.

أثر الكوارث على الصحة النفسية:

الكارثة:

هي حادثة مدمرة تسبب خسائر بشرية ومادية واقتصـــادية وبيئيـــة علـــى نطـــاق واســـع تتجـــاوز قـــدرة المجتمع المحلي على مواجهتها باستخدام موارده الخاصـــة وهنـــاك كـــوارث طبيعيـــة مثـــل الفيضـــانات والزلازل والأعاصير وكوارث غير طبيعية من صنع الإنسان مثل الحروب.

أثار وأنعكاسات الحرب والازمات على المجتمع :

هناك أنواع مختلفة من الأحداث الأليمة التـي تقـع فـي العـالم، مثـل الحـروب والكـوارث الطبيعيـة وحوادث المرور والحرائق والعنف المتبادل ما بين الأفراد وقـد يتـأثر بهـذه الأحـداث أفـراد وأسـر وجماعات ومجتمعات بأكملها، وقد يفقد الـبعض بيـوتهم أو أحبـاءهم، أو قـد ينفصـلون عـن أسـرهم ومجتمعاتهم، أو قد يشهدون المـوت أو العنـف أو الدمارهـذه تـؤثر علـى جميـع الأفـراد بطريقـة أو بأخرى، إلا أن لكل فرد نطاق واسع من ردود الأفعال والمشاعر التـي قـد تصـدر عنـه، وقـد يشـعر الكثير من الناس بالانجراف أو الارتباك أو الحيرة حيال ما يحـدث، قـد يشـعرون بـالخوف الشـديد أو القلق، أويصابون بحالة من البلادة والانعزال، قد يصـدر عـن بعـض الأشـخاص ردود فعـل بسـيطة، في حين قد يظهر البعض الآخر ردود فعل أشد.

وتعتمد ردود فعل الأفراد على عدة عوامل منها:

- طبيعة ومدى شدة الأحداث التي مرت بهم .
- تجربتهم مع أحداث أليمة سابقة.
- الدعم الذي يحصلون عليه في حياتهم من الآخرين.
- صحتهم الجسدية وتاريخهم الشخصي والعائلي في مشكلات الصحة النفسية.
- خلفيتهم الثقافية وتقاليدهم.
- أعمارهم(على سبيل المثال، الأطفال في مراحل عمرية مختلفة يظهرون ردود فعل مختلفة).

الآثار النفسية للأزمات والحروب على المجتمع :

- تختلف شدة التأثير من شخص لآخر لأنهم قد يتعرضـون لفقـدان الأهـل والأصـدقاء والممتلكـات و الانفصال عن أسرهم ومجتمعاتهم ومشـاهدة المـوت و العنـف و الـدمار وبـذلك تختلـف طـرق معالجتها.

ويمكن تقسيم التأثيرات كالآتي:

- بعض الناس لا تؤثر الكوارث عليهم نفسياً بل تزيدهم قوة.
- بعض الناس قد يصابوا بضغط نفسي بسيط يمكن أن يزول خلال أيام أو أسابيع.
- بعض الناس قد يصابوا بضغط نفسي متوسط أو شديد، يمكن أن يزول بعـد شـهور وقـد يحتـاجوا للاستعانة بأخصائيين نفسيين بالإضافة لدعم الأهل والأصدقاء.
- بعض الناس قد يصابوا باضطرابات نفسية بسيطة أو متوسطة مثـل القلـق والاكتئـاب البسـيط أو المتوسط هؤلاء قد يحتاجوا لأدوية وعلاجات نفسية أخرى .
- بعض الناس قد يصابون باضـطرابات نفسـية شـديدة مثـل الـذهان والاكتئـاب الشـديد وهـي مجموعة قليلة من السكان وتحتاج الى علاج عاجل بالمراكز الصحية.

<u>المشاكل التي تنتج عن الحروب والأزمات على الفرد:</u>

- **مشاكل إجتماعية** : وتتمثل في التفكك الأسري، زيادة العنف، فقدان مصدر الدخل.
- **مشاكل نفسية** : وتتمثل في الشعور بالحزن والإحباط، القلق والاضطرابات النفسية الأخرى.

<u>آلية مساعد الأفراد عند حدوث الأزمات والحروب بالطرق التالية:</u>

- حصر وتحديد الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية.
- بقاء أفراد الأسرة مع بعضهم وفي أماكن آمنة.
- مساعدتهم للعودة لحياتهم الطبيعية من نوم وغيره.
- نقل الأخبار الإيجابية(التطمين)والصحيحة لهم.
- الإستماع إليهم باهتمام إذا رغبوا في التحدث.
- تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم والمعاناة التي مروا بها.

بعض المجموعات تحتاج الى دعم إضافي مثل :

<u>1) النساء:</u>

عموماً النساء يعانين أكثر من الاضطرابات العاطفية مقارنة بالرجال وإستجابتهن تختلف عن الرجال، حيث تظهر إستجابتهن في شكل نوبات بكاء وإكتئاب – إغماء -، آلام متعددة في الجسم.

<u>طرق وأساليب المساعدة:</u>

- توفير المعلومات اللازمة عن سلامة أفراد الأسرة.
- إشراكهن في الأنشطة الروتينية مثل مطبخ المجتمع، رعاية الأطفال والمسنين ورعاية المرضى.

<u>2)كبار السن:</u>

يتأثر كبار السن كثيراً عند وفاة أحد أفراد الأسرة، أو المعارف مما يؤدي لإصابتهم بالاكتئاب وربما يستغرق شفائهم وقتاً أطول ومزيداً من الجهد وقد تظهرلديهم الأعراض الآتية:

- صراخ وتأوه لعدة شهور.
- عدم القدرة على النوم.
- فقدان الشهية.
- ويمكن مساعدتهم بتوفير احتياجاتهم الطبية فوراً.

أساليب مساعدة الناجين أثناء الأزمات والحروب:

- مساعدة العائلات على أن تبقى معاً وعلى أن يبقى الأطفال مع آبائهم وأقربائهم وأصدقائهم.
- تشجيع الأسر لتبادل المشاعر والخبرات والتحدث عن الخسائر التي حدثت لهم.
- تشجيع الناس على الاتصال بالأصدقاء والأقارب لكي يتسنى لهم الحصول على الدعم(إيجاد طريقة تمكّنهم من الاتصال بأهلهم وأصدقائهم.)
- تشجيع الأسر على مواصلة الأنشطة العادية التي كانوا يمارسوها قبل الكارثة.
- المساعدة على أن يتواجد الأشخاص المتأثرون مع بعضهم البعض، لكي يساعد أحدهم الآخروليسهل تقديم المساعدة لهم.
- المساعدة على ربط الأفراد الذين ليس لديهم أسر بأفراد آخرين من المجتمع المحلي.
- مشاركة الناجين من الحروب والازمات في أنشطة المجتمع المختلفة وذلك من أجل منحهم الشعور بأنهم منتجين فهذا يساعد في عملية الشفاء(مثلاُ رعايةالمسنين، الأيتام، إسكان وإطعام الناجين،)...
- تعليم الناجين طرق التنفس العميق والاسترخاء لتسهيل عملية الشفاء والعودة إلى الحياة اليومية.
- تشجيع الناجين من الكوارث في ممارسة معتقداتهم الدينية فهي تساعد كثيراً في الشفاء من الألم والمعاناة.
- تشجيع الناجين من الحروب والكوراث على المشاركة في الأنشطة الترفيهية.

الرسائل الفعالة التي يمكن تنشرها بين الناجين بعد الكارثة:

- مارس الأنشطة الدينية(قراءة القرآن).
- استمع إلى المعلومات الموثوق بها عن الكارثة.
- تقبل التغييرات التي تحدث حولك.
- كن مع أهلك وأبناء قبيلتك حتى في المساكن المؤقتة.
- احصل على الراحة الكافيةو تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان.
- تحدث مع العائلة والأصدقاء وأقضى وقتاً معهم.
- مارس الأنشطة التي كنت تمارسها قبل الكارثة في أقرب وقت ممكن.
- ناقش المشكلات مع شخص تثق به.
- قم بأنشطة تساعدك على الارتياح مثل(المشي ، اللعب مع الأطفال).
- قم بتمارين بدنية.
- حاول إيجاد طرق آمنة لمساعدة الآخرين في الكارثة وشارك في الأنشطة المجتمعية.
- لا تنام طوال اليوم ولا تدخن أو تشرب المنبهات ..
- لا تعمل طوال الوقت من دون أن تأخذ قسطاً من الراحة.

- لا تعزل نفسك عن أصدقائك وأقربائك.
- لا تهمل نظافتك الشخصية.
- لا تكن عنيفاً .
- احرص على وجود النساء والأطفال معاً وإذا كان ممكناً مع عائلاتهم.
- شجع الناس على الفضفضة والتنفيس عن مشاعرهم.
- شارك في الأنشطة الاجتماعية من عزاء وزيارة المرضى شارك في أنشطة الإنقاذ والإغاثة.

ردود الفعل العاطفية بعد الكارثة:

بعد أي كارثة معظم ردود الفعل العاطفية تكون مؤلمة، وأهم الأعراض هي الصدمة وفي غالب الأمر يتبعها رد فعل قوي جداً.

شعور الناجين من الكارثة:

- مباشرة بعد الكارثة الصدمة وعدم التصديق الذعر والقلق التوتر.
- الشعور بالذنب لفقدان عزيز.
- الشعور بالراحة والفرح لأنه نجى من الكارثة.

أعراض إذا استمرت لمدة أكثر من شهر يجب ان يؤخذ المريض للأخصائي نفسي وهي:

- التحفز: يكون المريض في حالة تنبه دائم فهو ينتبه لكل صوت أو ضوء في المناطق المحيطة به باستمرار خوفاً من تكرار الكارثة ونتيجة لذلك يجد صعوبة في النوم كما يكون سريع الانفعال والغضب.
- تبلد الشعور: لا يحس بأي شيء، يعزل نفسه عن الناس، لا يأكل أو ينام لأيام، يستعيد ذكرى التجربة في شكل صور خاطفة أو أحلام مزعجة.
- اليأس واللامبالآة (الذهول وبرودة المشاعر أو عدم الإحساس).
- عدم التجاوب مع الآخرين والصمت الدائم.
- أعراض جسدية للقلق مثل زيادة ضربات القلب وضيق التنفس.
- البكاء والحزن والمزاج المكتئب وعدم القدرة على النوم والكوابيس.
- إظهار حالة من عدم التركيز (مثل عدم معرفة الأسماء أو من أين جاء أو ماذا حدث).
- عدم القدرة على الإعتناء بأنفسهم أو بأطفالهم مثل الإمتناع عن الأكل أوالشرب وعدم القدرة على اتخاذ قرارات بسيطة.
- تجنب جميع الأنشطة التي تذكره بالحادث والمواقف المؤلمة.

الضغط النفسي:

إذا لم يعود الجسم إلى حالته الطبيعية بعد الشعور بالقلق لفترة طويلة فمن الممكن أن يتحول إلى ضغط نفسي.

وتكون أعراض الضغط النفسي كالتالي:

- الصداع وألآم العضلات وإرتجاف الأيدي والتعرق.
- اضطراب النوم وقلة الشهية ضعف التركيز والنسيان.
- الهيجان، الحزن والقلق وشرب التدخين أو تعاطي المخدرات.
- البكاء وفقدان المتعة من الأنشطة العادية، الشعور بالذنب والعار والقلق.
- الأفكار المتكررة والذكريات عن الكارثة.
- العزلة والبعد عن الناس.
- عدم القدرة على أداء المهام اليومية.
- زيادة المشاكل مع أفراد الأسرة أو المجتمع.
- صعوبة العودة إلى العمل أو الدراسة.

طريقة مساعدة الشخص المصاب بالضغط النفسي:

معظم الأشخاص الذين يعانون من الأعراض المذكورة أعلاه سوف يشفون بمرور الوقت وبدعم الأسرة والأصدقاء ولا يحتاجون إلى مساعدة طبية، ولكن إذا استمرت الأعراض فيجب الذهاب لأقرب مركز أرشاد نفسي، أما إذا كان الشخص يعاني من أربعة أو أكثر من الأعراض المذكورة أعلاه لأكثر من أسبوعين يعتبر هذا اضطراباً نفسياً.

الحزن:

الحزن إحساس طبيعي لدى البشر .يكون الحزن شديداً عند وفاة شخص محبوب ولكن من الممكن حدوث ردود فعل مماثلة في أنواع مختلفة من الخسارة مثل فقدان أحد أعضاء الجسم، المنزل، أو الممتلكات.

علامات الحزن الطبيعي:

مباشرة بعد وفاة شخص عزيز معظم الناس يمرون بحالة صدمة، في الأسابيع الأولى بعد الوفاة تكون ردود الفعل العاطفية شديدة وتشمل :البكاء، والتهيج والغضب والشعور بالذنب واضطراب النوم والشهية، والإحساس بلوم النفس قد تختلف ردود فعل الأطفال فإنهم يظهروا علامات الحزن في البيت والمدرسة ويتجنبوا كل ما يذكرهم بالوفاة من أماكن أو أشخاص.

علامات الحزن الغير طبيعي:

قد يعود بعض الناس بسرعة من الحزن(بعد أسابيع)في حين أن آخرين لا يستطيعون العودة لحياتهم الطبيعية لمدة سنوات بعد خسارتهم .إذا ظهرت أعراض شديدة مثل التفكير في الانتحار أو استمر الحزن أكثر من 12 شهراً متواصلاً يجب الذهاب للمركز الصحي إذا كان الشخص مصاباً باضطراب نفسي الأفضل مراقبته جيداً، وإذا ساءت حالته يجب الذهاب فوراً للمركز الصحي.

طرق تقديم الدعم النفسي للشخص الذي فقد عزيز لديه:

- اقترب منه بطريقة لطيفة اسأله عن أفراد أسرته ومن ثم تحدث عن الشخص المتوفى.
- شجعه على الحديث عن الشخص المتوفى.
- ركز على علاقاته الإجتماعية قبل وقوع الكارثة، وعلى الخسارة التي حدثت بفقدانه.
- في حال الشعور بالذنب طمأن أهل المتوفى أن هذا الشعور رد فعل طبيعي(لإحساسهم بالعجز عن حماية أهلهم وأصدقائهم.)
- في أوقات الكوارث حاول إيجاد ناجين يعرفون المزيد عن الشخص المتوفى واطلب منهم مقابلة أقربائه ومواساتهم .حاول أن يلتقي أهل المتوفى بالأشخاص الذين انتشلوا جثمانه أو بأشخاص آخرين مثل الأطباء والممرضين الذين أشرفوا على حالته .يمكن أن تكون مجموعة من أهل المتوفى والذهاب الى موقع العزاء والدعاء له.

القسم الثالث : الإجراءات العملية للاسعافات النفسية الأولية والدعم النفسي (من – ومتى – أين)

تقديم المساعدة للذين يتعرضون للمعاناة ويحتاجون إلى الدعم أثناء حدوث كارثة و يقدم الإسعاف النفسي الأولي بواسطة أشخاص من المجتمع غير متخصصين ولكن مدربين على الإسعافات النفسية الأولية.

الأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم فوري:

- الأفراد المصابون بجروح خطيرة تهدد حياتهم ويحتاجون إلى رعاية طبية سريعة.
- الأفراد الذين يعانون من التوتر إلى درجة لا يستطيعون معها الاهتمام بأنفسهم أو بأطفالهم.
- الأفراد الذين قد يؤذون أنفسهم أو الآخرين.

متى يجري تقديم الإسعافات الأولية النفسية ؟ :

عادةً خلال الكارثة أو بعدها مباشرة .ولكن في بعض الأحيان يكون ذلك بعد أيام أو أسابيع من وقت الكارثة، وذلك يتوقف على الفترة الزمنية التي استغرقتها الكارثة ودرجة شدتها.

أين يجري تقديم الإسعافات الأولية النفسية ؟ :

في أي مكان يتوفر فيه الأمان لتستطيع أن تقوم بعملك ويجب أن يراعى عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية الآتي:

- توفير الأمان اللازم لعدم تعريض الأفراد لمزيد من الخطر أو الأذى.
- التأكد من أن البالغين والأطفال الذين نساعدهم آمنون ومحميون من الأذى الجسدي أو النفسي.
- معاملة الناس باحترام وبحسب ثقافتهم وتقاليدهم الاجتماعية.
- العدالة وعدم التمييز.
- التصرف حسب مصلحة الشخص الذي تقدم له المساعده.

كيف نقدم الإسعاف النفسي:

- تساعد المبادئ الرئيسية لإجراء الإسعافات النفسية الأوليـــة(اســتعد، انظــر واســتمع وصــل)فــي كيفية تقييم الكارثة، كيفية الدخول إلى موقع الحــدث بأمــان، وأن تتعامــل مــع الأشــخاص المتــأثرين وتلبى احتياجاتهم وإيصالهم بالدعم العملي والمعلومات.
- استعد لجمع المعلومات عن حادث الأزمة.
- اجمع المعلومات عن الخدمات ومصادر الدعم المتوفرة.
- اجمع المعلومات عن مخاوف الأمن والسلامة.
- ابحث تحقق من الأمان لحماية الناس من التعرض لمزيد من الأذى.
- حاول أن تحافظ على سلامة الشخص وأبعده عن الخطر المباشر إن كنت تستطيع ذلك بسلامة.
- تحقق من الأفراد الذين لديهم احتياجات أساسية عاجلة مثل المساعدة الطبية، الإنقاذ، الكساء.
- تحقق من الأفراد الذين يظهرون ردود فعل خطيرة مثلاً :غيــر قــادرين علــى التحــرك بأنفســهم أو لا يتجاوبون مع الآخرين أو في حالة صدمة.
- استمع توجه إلى الأفراد الذين قد يحتاجون للدعم.
- اسأل عــن احتياجــات الأفــراد وهمــومهم مثــل(الغــذاء والمــاء والســكن والرعايــة الصــحية والمعلومات عن الأهل)
- استمع إلى الناس من دون الضغط عليهم كي يتكلموا وساعدهم على الشعور بالهدوء.
- اسأل إن كان بإمكانك تقديم المساعدة.
- استمع إلى الشخص إن كان يرغب بالتحدث عما حدث.
- حاول قدر الإمكان إيجاد مكان آمن وهادئ للحديث.
- ساعد الشخص على الشعور بالارتياح، كأن تقدم له الماء إن كان ممكناً.
- ساعد الناس على تلبية الاحتياجات الأساسية والوصول إلى مصادر الخدمة.
- ساعد الناس على التغلب على المشكلات.
- قدم المعلومات(الأهل، طرق الاتصال، المواصلات).
- اربط الناس بأحبائهم من أهل وأصدقاء وجيران ليوفروا لهــم الــدعم الاجتمــاعي قــدم لكــل فــرد المساعدة التي تناسب حالته.

أهم الإرشادات لتقديم الدعم النفسي والإسعافات النفسية الأولية:

- انصحه بالاهتمام بحاجاته الأساسية.
- ارشده لترك العادات الخاطئة التي بدأ يقوم بها من بعد الأزمة.
- ارشده للالتزام بالعادات الصحية السابقة التي كان يقوم بها قبل الأزمة.
- عرفة بطبيعة الأعراض الجسدية والنفسية التي يعاني منها وكيف التعامل معها.
- وضح له أهمية الجانب الروحي لتعدي الأزمة.
- اشرح له كيف يخفف التوتر والقلق الشديد.
- اشرح له كيف يتعرف على الأفكار السلبية وتعديلها أو توقيفها.
- شجعه على تذكر الحدث وعدم تجنبه .
- انصحه بأهمية المساعدة المتخصصة.

الإرشادات الأخلاقية بالدعم النفسي:

- على العاملين بالدعم النفسي أن يكونوا صادقين وجديرين بالثقة.
- احترم حق الأشخاص في اتخاذ قرارتهم الخاصة.
- التنبه إلى مشاعر تحيز الشخصية والأحكام المسبقة ,العمل على تحييدها.
- الايضاح للأشخاص المحتاجين للمساعدة بأنهم حتى وإن رفضوا المساعدة في الوقت الحالي، فلا يزال بإمكانهم الحصول عليها لاحقا.
- احترام الخصوصية والحفاظ على سرية قصة الشخص إنْ كان ذلك مناسباً.
- التصرف بشكل لائق آخذين بالاعتبار ثقافة الأشخاص وأعمارهم وجنسهم.
- لا تستغل علاقتك كأحد مقدمي المساعدة.
- لا تطلب من الأشخاص أي مال أو خدمات مقابل المساعدة التي تقدمها لهم.
- لا تعطي وعودا مزيّفة أو معلومات غير حقيقية لا تبالغ في مهاراتك.
- لا تفرض المساعدة على الآخرين، ولا تكونوا متطفلين أو لحوحين.
- لا تجبروا الأشخاص على إخباركم بقصتهم ولا تطلعوا الآخرين على قصص غيرهم، لا تحكموا على الأشخاص من خلال أفعالهم أو مشاعرهم.

آساليب الدعم النفسي :

- الإرشاد الفردي (الطفل والأسرة) دراسة حالة .
- الإرشاد الجماعي (الطفل والأسرة) مجموعات علاجية الانشطة الجماعية ذات الطابع العلاجي التفريغي العاب، استرخاء ، تمثيل).
- الاجتماعات الدورية (أهالي ، طاقم عمل ، ادارة).
- لقاءات ودورات في المهارات الحياتية والصحة النفسية (اتصال وتواصل ، تنظيم وقت ، صدمة نفسية ، مراحل النمو).
- الاستشارات الفردية والجماعية الأسرية.
- مراسلة الأهل والتواصل معهم في قضايا صحية ونفسية وتعليمية واجتماعية .
- كثير منا يحتاج الى الدعم النفسي للبوح بأفكاره وبأمنياته وبنجاحاته وبالآمه النفسيه الكثير منا يريدأن يتغير للأفضل ومن أراد التغيير فالأمر بسيط لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم وتعلم كيف تغير .

اشكال الدعم النفسي:

تنموي ويهدف إلى:

- زيادة كفاءة الفرد- زيادة تدعيم قدرات الفرد- زيادة امكانيات الفرد- أمداده باستراتجيات جديدة لحل ومواجهة مشكلاته.

علاجي :

ويهدف إلى :

تخفيف حدة القلق - حل المشكلات والاضطرابات السلوكية والانفعالية إعادة الاتزان للشخصية فض صراعات الفرد داخل ذاته.

وقائي :

ويهدف إلى الوقاية الحيوية : جوانب الصحة العامة

الوقاية النفسية : الرعاية السوية وتقديم التربية السليمة

الوقاية الاجتماعية : التعرف على مشكلات المجتمع ووضع الاستراتيجيات والحلول الناجحة.

وسائل جمع المعلومات في الدعم النفسي :

المقابلة :أنواعها :- مقابلة مقيدة مقابلة طليقة

الملاحظة : أنواعها مباشرة – غير مباشرة – دورية – موقتة

دراسة الحالة : أستخدام الاختبارات والمقياس – أختبارات الاستعدادات – اختبارات الميول – اختبارات الاتجاهات – بيانات عن الحالة – اختبارات الذكاء- اختبارات الشخصية

المعلومات اللازمة لعملية الدعم النفسي :

- المعلومات العامة(البيانات العامة –الحالة الاجتماعية – الحالة الوظيفية -).
- المعلومات الجسمية **نمط الجسم (بدين نحيف)** .
- مفهوم الجسم - المهارات الحركية - المعلومات الطبية - أجهزة الجسم الحواس+ المعلومات العصبية المخ + الأعصبة المخية +النخاع الشوكي + الجهاز العصبي الذاتي + الاحساس الشكل الخارجي .

المعلومات العقلية : القدرة العقلية :

القدرات الخاصة الاستعدادات المواهب التحصيل الابتكارالتفكير المنطقي اللامنطقي الخرافي التخيل.

المعلومات الاجتماعية :

الجماعات التي ينتمي لها.عمليات التنشئة الاجتماعية الأسرة الزواج جماعات الأصدقاء الاتجاهات القيم الاجتماعية الميول الهوايات الوظيفة .

المعلومات الانفعالية:

المكونات الانفعالية للشخصية الحب+ الكره الخوف+الغضب.

الحالة الانفعالية :

الاتزان+ التناقض الانفعالي + الميول+ الاكتئاب .

مستوى النضج العام:

الصدمات الانفعالية - الانفعالات المزمنة- الحالة العاطفية- العلاقات الزوجية.

التقنيات العامة المستخدمة في برامج الدعم النفسي ويمكن تطبيقها من غير المختصين :

النشاطات البدنية :

اللعب نشاط حركي ضروري في حياة الطفل لأنه ينمي العضلات ويقوي الجسم ويصرف الطاقة الزائدة عند الطفل AURPLUS energy outlet ويرى بعض العلماء أن هبوط مستوى اللياقة البدنية وهزال الجسم وتشوهاته هي بعض نتائج تقييد الحركة عند الطفل لأن البيوت الحالية المؤلفة من عدة طوابق قد حدت من نشاط الطفل وحركته فهو يحتاج إلى الركض والقفز والتسلق وهذا غير متوافر في الطوابق الضيقة المساحة فمن خلال اللعب يحقق الطفل التكامل بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية التي تتضمن التفكير والمحاكات ويتدرب على تذوق الأشياء ويتعرف على لونها وحجمها وكيفية استخدامها .

التفريغ النفسي واللعب الجماعي :

اللعب العلاجي " Play therapay " طريقة فعالة للعلاج النفسي بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض المخاوف والتوترات النفسية واستخدم فرويد اللعب طريقة في العلاج النفسي لأول مرة مع ابن صديق له كان يخاف من الخيول إذ قام الطفل هانز بتمثيل دور الحصان في ألعابه التلقائية لمرات متعددة وبعد ذلك تخلص من مخاوفه من الخيول التي أصبحت مألوفة له واستخدمت هرمين هج هلموت Hermine Hellmuth في علاج الأطفال مضطربي العقول وذلك في محاولة للتأثير في سلوكهم بشكل مباشر وبدأت ميلاني كلين Melanie Klein تحليلها النفسي للأطفال في عام 1919 وعدت التعليم المباشر علاجاً غير مفيد وقد استخدمت اللعب التلقائي بديلاً عن التداعي الحر .

تقنية عكس المشاعر كأسلوب للعب العلاجي:

الغرض الرئيس من عكس المشاعر هو توضيح أو اظهار التعاطف أو المشاركة الوجدانية مع الطفل ، وذلك بهدف المزيد من تشجيعه في التعبير عن مشاعره واستكشافها ، وهذه المشاركة الوجدانية لتجربته ، غالباً ما تظهر الطفل أن مشاعره مفهومة ومقبولة ، اما القيام بعكس المشاعر وحدها دون وجود هذه القيم في الذهن فيكون لها تأثير طفيف على نمو الطفل ولا تحدث عملية عكس المشاعر بصورتها الحقيقة ، إلاّ من خلال متابعة دقيقة لاتجاهات الطفل وفهم لمضامينها.

تقنية الأشغال اليدوية والرسوم والتلوين والمعجون وتدوير مخلفات البيئة :

هذه الوسائل البسيطة تساعد على التعبير عن الصراعات الداخلية وآلامه ، اذ عندما يتحدث الطفل عن رسومه أمام المعالج النفسي فإن هذا العمل يسمح له بإخراج صراعاته المكبوتة ، الأمر الذي يؤدي الى السيطرة على الواقع .كما ان لعب الطفل بالمعجون يسمح له بالتعبير عن مشاعره العدوانية بحيث يصنع منه ما يشاء.

النشاط الفني الذي يقابل رغبة الطفل في الكتابة والنشاطات التي يقوم بها كالرسم بالألوان واللعبة ، وحاجته لترك أثر ما، أو تغيير من حالة الأشياء ، وقاية من خطر الانصهار والتلاشي ، الذي يراود الاشخاص بعد المواقف الصادمة ، حيث يصبح من خلال مشاعر التخبط هذه ، يحتاج أن يضمن اندماجه الذي يعبر عن بنائه النفسي بمقارنته ، بما هو مرئي من حوله.

تقنية الخط والتعبير النفسي الحركي في العمل على مشاكل الطفل النفسية:

يوظف الخط كتعبير نفسي حركي ، للتوضيح عن حالات نزوية ، وحالات توتر وحالة الامتداد والانكماش والصدود المختلفة ، التي تصيب النشاط النفسي الحركي ودرجة الوهن أو الحيوية.

الخط القوي يمثل قوه والخط الضعيف يمثل كبت الطاقة الحيوية ، تحت مشاعر الإثم والخجل ، وانعدام الثقة بالنفس، كبت للميول العدوانية ، نظراً لما تولده من قلق الخط منكمشاً منحسراً منبسطاً تلقائياً ، أو توسعياً اقتحامياً في كل هذه الحالات ، يشير إلى حالة نفسية وانفعالية موازية شكل الخط دائري مغلق ، وميول أنثوية ، الخط ذي الزوايا الحادة والعدوانية ، والميول الذكرية خط صاعد إشارة إلى طموح خط نازل يشير إلى تعب وأتراح خط مرن منسجم متوازن داخلياً ، يعكس الخط الحاد درجة عالية ، من التوتر والعدوانية .

السيكو درماً:

تعد تقنية السيكودراما إحدى تقنيات الدعم النفسي بالعموم هذه التقنية تخص الراشدين من خلال تمثليها حلقات للتنفيس الانفعالي الاحتوائي من خلال الكلام ، وتجسيد حركات مختلفة عبر ليونة الجسم وتكويناته المختلفة ، وتمارين الاسترخاء وتمارين الدراما النفسية الحركية مما لها الدور الكبير في صقل وتنمية مهارات مختلفة، كما تعد السيكودراما تقنية متطورة تستخدم كطريقة نفسية علاجية جماعية ، من حيث ان الفرد بهذا الأسلوب يشارك باقي أعضاء المجموعة المنتمين لنفس الظرف الانفعالي الذي سبب الشدة النفسية بحيث أنهم يتقبلون خبرته ومشاعره وهذا يؤدي إلى شعور الفرد بتضامن الآخرين معه واحتواء خبرته معهم ، حيث لم يعد لديه الشعور بأحاسيسه المكبوتة بمفرده ، وكذلك بخبراته السابقة و حيث أن الخبرات قد تم تخزينها داخل الجهاز العصبي عند التعرض للصدمة وتقوم السيكودراما بتحريرها من الجهاز العصبي بالتعبير الجسدي والعاطفي.

تقنية الدمى المتحركة كبديل عن الدرما العلاجية عند الاطفال :

مبدأها يتم عبر توحد الطفل مع احدى الدمى ويتمكن من التعبير عن مشاعره المكبوتة ، فالدمية تمثل الطفل وما يعاني من آلام ومخاوف فعندما يتكلم عنها انما يتكلم عن نفسه ، وهنا يلعب الخيال دوراً مهماً في حياة الطفل وفي التعبير الرمزي عن مشكلاته .

فالدمى تستخدم لإعادة تركيب المشاهد الصادمة وتفاعل الأشخاص معها ، ومن خلال التجارب العملية في العمل مع الأطفال الذين تعرضوا لصدمات نفسية تبين أن استخدام الحيوانات المحشوة هي طريقة محببة جداً لدى الأطفال الصغار فعالم الخيال يمد الطفل بطاقات نفسية هائلة تساعد على تحرير مشاعره وتطوير قدراته التعبيرية والعقلية ويستخدم الخيال في ألعاب الطفل من كونه يقوم بتمثيل التجارب المؤلمة التي مربها مستخدماً خياله بكل عفوية.

تقنية سرد القصص:

استخدم هذه التقنية على إعتبار أن للقصص أهمية في مساعدة الأطفال على أستنباط الحلول الممكنة للمشاكل المطروحة، ويتم ذلك من خلال تسجيل الطفل وتصويره بالكاميرا عند سرده لقصته، ليعود فيما بعد ويعرض على الطفل ما تم انجازه حتى يتمكن هذا الأخير من فهم أبعاد القصة بشكل واقعي وهذا السرد يترافق بلعب الأدوار العائلية المطلوبة.

العلاج النفسي الداعم من خلال القصص غايته تنمية الخيال وتحفيز القدرة على الإبداع والإبتكار وتمكنهم من تذوق الجمال ، وتغني محصولهم اللغوي وتوسيع آفاق معرفتهم في شتى الميادين فضلاً عن التسلية والترفيه مما ينمي لديهم اتجاهات ايجابية نحو القراءة لاحقاً ، إضافة إلى ذلك للقصة وظائف علاجية مهمة من حيث الدور الذي تلعبه في تحريك أزمات الطفل الداخلية وقلقه وطموحه ، كما في مساعدته على إدراك صعوباته وابتكار الحلول لها.

تقنية التجنب والهروب:

تقنية يلجأ إليها الجميع في لحظات معينة، عندما لا يجد الفرد الإمكانات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط ، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قوه ثانية ، أو التهيؤ له ، ويحدث هذا على مستوى الأفراد أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ، ولم يستطع مقاومته فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الإنسحاب إستجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس، فقد يختار البعض الأسلوب على وفق نمط شخصيته ، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالإكتئاب وعدم الإهتمام.

<u>تقنية بث طاقة العدوان على المواقف المرفوضة بغية كفها :</u>

أن الإحباط والضغوط كثيراً ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو إستجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة ، كرد فعل غير متحكم به فمعظم الناس حينما يواجهون تحدياً قوياً يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك الفرد سلوكاً عدوانياً بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالعدوانية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة هذه التقنية تسهم في تصريف الطاقة وتمنح الشعور بالتحكم بالمواقف والسيطرة من مثل ذلك تقليد الحركات وتمارين التوازن والتنفس والتمارين الإدراكية للتطوير صورة الجسد عند الطفل وألعاب الإيماء.

<u>تقنية المناقشة الجماعية :</u>

الحوار مع الأشخاص حول ما يجري ، وبوضوح وحسب إعمارهم يساعدهم على فهم ما يتعرضون له بحجمه الحقيقي مما يسهم في التخفيف من تخوفاتهم، حيث أن استخدام الكلمات في موقعها الصحيح أثناء المناقشة الجماعية هو من أهم فنيات برامج الدعم النفسي و تعتبر من التقنيات الإيجابية في مواقف معينة ، تجرى للأشخاص الذين واجهوا أحداثاً حرجة ويحتاجون للمقابلة للتحدث عن تجاربهم في مكان عام لمجوعة من الناجين للأطفال في المدارس ..

إذ أن الكلمة قادرة على صنع الإنسان كما هي قادرة على إستعادته لفرحه وتوازنه ، فمثلاً وعلى رأي الدكتور علاء فرغلي الذي يقول : أن كلمة "ساذج "قد تحول انساناً طيب القلب إلى انسان شرس يتوحش حتى يغسل سمات الطيبة من شخصه، وكلمة أنت "قادر" تحرض معوق على كرسي ، بما يعجز عن أصحاء البدن، أما كلمة "غبي "فهي كلمة قد تكسر أبواب عقله عن الإستيعاب عندما تقال لولد لا تنطبق عليه هذه السمة هذا العلاج الذي هدفه تحسين التعبير والتواصل، من خلال التنفيس عن المشاعر من أجل التحرر من المشاعر السلبية وعدم كبتها بواسطة العصف الذهني.

تقنية التأمل:

يعتبر التأمل جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك التفكير التذكر الانتباه النسيان... الخ وهو ينتمي إلى مجال التفكير حصراً.

ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية ، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها، ولتوضيح هذه التقنية سوف أعرض التمرين التالي :تأمل التجول في القاعة والبحث عن أكثر الأشياء التي تجذب إنتباههم ، ثم الوقوف عندها وتأملها جيداً ، وبأي الأحداث تذكرنا في حياتنا الشخصية ، ثم تصويرها على ورقة بيضاء باستخدام أدوات الرسم ، مبينين تلك الأشياء وارتباطها بأحداث حياتنا.

وهناك تمرين آخر عن تحرير الآخاييل ولاسيما عند الأطفال تمرين على توظيف تقنية التخيل طريقة اللعب يطلب المرشد النفسي أو المنشط النفسي من الأشخاص الذين يريد مشاركتهم العمل على هذه التقنية أن يمشوا في القاعة التي تجمعهم بشكل عشوائي ، وأن يخيل كل منهم ما يأتي ، تخيل أنك عاصفة تدمر ما حولها ،تخيل أنك نسمة رقيقة تتحول تدريجياً إلى ريح قوية، تخيل أنك طائر يطير في السماء ،تخيل أنك طائر تطير في السماء بأجنحة بحرية لا أحد يقيده ، تخيل أنك حجر يتدحرج من أعلى تلة.

تقنيات الدعم النفسي الخاصة :

1) التدخل الأزماتي الفردي:

هو مجموعة من التقنيات التي تساعد الفرد على السيطرة على الوضع المتأزم أوالقليل من الدعم والمساعدة المركزه في مثل هذا الوقت ، بهدف مساعدة الضحية على السيطرة على الوضع المتأزم ، قد يمنع الصعوبات في وقت لاحق قد تركز التدخلات في الأزمات على الفرد، على عدة أشخاص معا، أومجموعات صغيرة بما في ذلك وحدة الأسرة.

عملية التدخل في الأزمة تقتضي :

أولاً / تحديد وتوضيح عناصر الأزمة المشكلة أو المسألة أو الحالة.

ثانياً / وضع استراتيجيات لحل المشاكل.

ثالثاً / تعبئة الشخص للتصرف وفق هذه الاستراتيجيات.

مجرد تحديد عناصر الأزمة في حد ذاته، قد يساعد المسترشد على الشعوربالتحكم، عرض المشاعر وجعل المسترشد يدرك الغاية، قد يكون مفيداً، وتدفق العاطفة يجب أن يكون موجهاً حتى لا يتخوف المسترشد من فقدان السيطرة، وحتى لا تصبح الأفكار غير منظمة.

المهام اللاحقة تتمثل في مساعدة المسترشد على إكتشاف الحلول، والوصول إلى الموارد وشبكات الدعم والخدمات العملية، قد تكون هذه العملية غير رسمية للغاية، تنجز في وقت قصير كدقائق قليلة، أو قد تكون أكثر رسمية ، وتتطلب العديد من الإجتماعات.

2) عملية التهدئة:

إجراء غير رسمي مختصر لمساعدة العاملين في مجال الإغاثة على التعامل مع المشاعر وردود الفعل الناجمة عن حادثة معينة أو حدث قد يكون رداً على حادث غير متوقع في بعض سير أعمال الإغاثة ، على سبيل المثال، (وقوع حادث أو إكتشاف شنيع أو تشوه الجسم أثناء عمليات الإنقاذ، أونزاع بين عاملي الإغاثة، بين العامل والمشرف، أو بين عامل الإغاثة والضحية).

3) عملية التفريغ النفسي:

هو أسلوب منظم لمساعدة الأفراد والجماعات على معالجة تجربتهم للكوارث وأنهاء أزمتها، والاشخاص المستهدفون عاملو الاغاثة وضحايا الكوارث (المباشرين وغير المباشرين) وتستخدم فيما يلي مع عاملي الاغاثة قبل عودتهم الى أنشطتهم مع الضحايا عدة أيام الى سنه بعد الكارثة .

ويعتبر التفريغ النفسي مناقشة جماعية الهدف منها :

مساعدة الناس على بناء سجل تجارب صـــدمية وعلـــى اتقـــاء العواطـــف المكثفـــة و التجـــارب مـــن أن تصبح راسخة في شكل أعراض معطلة بحيث إنها تسمح للنـــاس بتبـــادل مشـــاعر مشـــحونة بقـــوة مـــن الغضب، العجز أو الخوف، بطريقة تساعدهم على إخراجها.

إنهم يتعلمون أن ردود الفعل هذه يعانيها أيضا آخرون، وأنها طبيعية ، أنهـــم علـــى الـــرغم مـــن كـــونهم قد عانوا تجارب خاصة مختلفة في الكارثة ، فهم ليسوا وحيدين.

المبادئ التوجيهية التالية للتفريغ النفسي:

- **المرحلة الأولى : التقديم**

قدم نفسك واشرح ما الغرض إعط نظرة شاملة عن العملية ، ســـتدوم الحصـــة نحـــو ســـاعتين ، ســـيطلب من الأشخاص رواية قصصـــهم عـــن وقـــوع الكارثـــة وردود أفعـــالهم ، ومعلومـــات عـــن ردود الفعـــل العادية للكوارث سيتم تقديمها.(وصف الأهداف) مساعدة الناس على فهم ما حـــدث لهـــم، ولمـــاذا، بحيـــث يمكنهم إدارة تلك التفاعلات وعلى نحو أكثر فعالية مع الحد الأدنى مـــن القلـــق وتعطيـــل حيـــاتهم (اســـع إلى تطبيع تجارب الناس الأعراض العاطفية غير العادية متوقعة).

غياب الأعراض هو عادي أيضا اجب عن الأسئلة اعمـــل علـــى توجيـــه المخـــاوف والمفـــاهيم الخاطئـــة الممكنة الحدوث.

قواعد الجلسة :

- ليس مطلوباً من الجميع أن يتحدث بل تشجيعهم على القيام بذلك.
- الحكم أو إلقاء اللوم على الآخرين غير مسموح به.
- يجب على الجميع الإستماع إلى الآخرين والسماح لهم بأن يقولوا كلمتهم.
- يتعين على المشاركين التحدث باسم أنفسهم ، وليس نيابـــة عـــن الآخـــرين إذا إســـتاء شـــخص مـــا ، ينبغي أن يحاول البقاء في المجموعة وإذا أضطر إلى المغـــادرة لاســـترجاع الإســـتعداد، ليرافقـــه أحـــد المستشارين، ويجب أن يعود فورا.
- وقائع الجلسة تبقى سرية لا يمكن لأحد أن يتحدث عن أقوال الآخرين خارج المجموعة.

- **المرحلة الثانية : الحكي :**

في هذه المرحلة ، الهدف هو تبادل الحقائق وخلق شعور جماعي لصورة ما حدث قل لنا من أنت وماذا حدث من منظورك الخاص من يرغب أن يبدأ إشراك الجميع في ما حدث الإمتناع عن التركيز على ردود الفعل النفسية عند هذه النقطة إذا شرع المشاركون في الحديث عن ردود الفعل تلك، توجيههم بلطف مرة أخرى إلى "الوقائع".

- **المرحلة الثالثة : ردود الفعل:**

في هذه المرحلة، يتم تطوير لائحة مشتركة من الأفكار والمشاعر، يتعلم المشاركون أن آخرين يشاطرون أعراضهم، مما يقلص من مشاعر العزلة والعار .يتعلمون أيضا أن الأفكار والمشاعر مرتبطة، وهذا التغير في الفهم يمكن أن يؤدي إلى تغييرات في المشاعر.

المرحلة الرابعة : التعليم:

- في هذه المرحلة ، ينتقل التركيز أكثر على التعليم الرسمي ، على الرغم من كون التدخلات التعليمية يمكن أن تحدث طوال العملية.
- تلخيص الجلسة، الجمع بين المحكي عنه والاستجابات (الأفكار، الأعمال، والمشاعر)، تحذير المشاركين من أن تلك الأعراض قد لا تستقر فورياً وأن أعراض جديدة قد تظهر التوقع أن هذا سيكون لفترة محدودة ، ولكن لنكن واقعيين في التعرف حيال ذلك.

المرحلة الخامسة : المتابعة:

أسبوعان أو أكثر في وقت لاحق، إما عن طريق استبيان رسمي أو مقابلة قصيرة التأكد من مسار الانتعاش أو عدم وجوده.

تحديد ما الذي جرى ،أمر مفيد تحديد المشاكل التي تتطلب مزيدا من الاهتمام مع العاملين في مجال الإغاثة في حالات الكوارث (على افتراض أنهم ليسوا أنفسهم الضحايا الأولين للكارثة)، التفريغ النفسي ليس استجابة لتجربتهم في حد ذاتها مع الكارثة ولكن للضغوط والتوترات في أعمال الإغاثة، قد يكون من المفيد إجراء جلسة تفريغ دورية، على سبيل المثال، مرة في الأسبوع أو حتى أكثر في كثير من الأحيان (على أي حال، ينبغي أن تبرمج الجلسة قبل عودة عاملي الإغاثة من نشاطهم المجتمعي في الكارثة إلى مساكنهم) .

4) تقنيات الحد من التوتر

تقنيات لمساعدة الأفراد على تقليل التوتر والقلق ويتم أستخدامها في أوقات الإجهاد خلال الكوارث حيث التوتر الكبير والقلق الشديد سواء على الفور أو على مدى الأسابيع والأشهر التي تلي ذلك مباشرة، هناك مجموعة متنوعة من التقنيات قد تكون مفيدة في الحد من التوتر والقلق الاستراحة والترويح الأنشطة الترفيهية، بدءاً من الألعاب إلى مشاهدة التلفزيون إلى المشاركة في الألعاب قد تكون مفيدة، سواء للبالغين(عاملي إغاثة وضحايا الكوارث) و للأطفال والمراهقين في جزء منه ، هذا يصلح كوقاية ويقي عملية الإجترارحول الكارثة وهذا يساعد على استعادة الحياة الطبيعية والشعور بالسيطرة على حياة الانسان.

التهوية:

السماح لعاملي الإغاثة والناجين بالحديث عن تلك التجارب والمشاعر لتخفيف الضغط النفسي، فيما الارتجاع أو الاجترار المتكرر لا يمكن أن يخفف الضغط وقد يعزز الإكتئاب ، لذا ينبغي عدم تشجيعه .حاول تغيير المناقشة إلى مواضيع أخرى، توفير طرق للإلهاء، أو استخدام مقاربات أخرى لتشجيع الاسترخاء.

التمرين:

النشاط البدني يساعد على تبديد التوتر وتوفير فرص لعاملي الإغاثة وضحايا الكوارث الأوليين (على سبيل المثال، في ملجأ للحصول على تمرين المشي، الجري، الانخراط في ممارسة مع مجموعة، إلى الانخراط في حدث رياضي.

تمارين الاسترخاء:

هناك عدة أنواع من ممارسة الاسترخاء يمكن تكييفها بسهولة للاستخدام في حالات الكوارث لمساعدة المسترشدين على تقليص القلق والتوتر، وهذه تشمل تدريبات التنفس، وتمارين التصور، وتمارين استرخاء العضلات، أو مجموعة من هذه كلها.
تمارين التنفس: يتم تعليم المسترشد على التنفس بطريقة مسيطر عليها ، في حين يراقب عن كثب عملية التنفس الخاصة به.

تمارين التخيل:

يطلب من المسترشد الحديث حول حالة أو وضع يجد ذاته مسترخياً فيها للغاية على سبيل المثال ، المشي في الغابة ثم اسأل تصور هذا االمشهد بطريقة مفصلة جدا.

تمارين استرخاء العضلات :

يطلب من المسترشد ممارسة تمارين الشد العضلي أولاً ، ثم استرخاء مجموعات مختلفة من العضلات حتى استرخاء كامل للعضلات ، مع التركيز على مشاعر الإسترخاء في العضلات ، أويقود الاستشاري فرداً أو مجموعة صغيرة من الأفراد من خلال هذه التدريبات إذا كانت أداة التسجيل متاحة، قد يكون من المفيد تسجيل ممارسة الاسترخاء لكل مسترشد للاستماع إليها فيما بعد ،يمكن أيضا أن يتعلم الأفراد كيفية استخدام هذه الإجراءات بأنفسهم دون مساعدة أداة تسجيل ويمكن استخدام إجراءات الاسترخاء على أساس حسب الحاجة.

5-التقنيات التعبيرية:

أساس استعمال هذه التقنيات يكمن في فكرة مفادها أن اللعب ، الإبداع الفني، وما شابه من الأنشطة هي نظم التواصل والتفاعل مع الآخرين، ومن خلال اللعب وأنشطة مماثلة، يكشف الطفل معلومات مهمة حول مشاكله العاطفية، عمليات التفكير والحالات الداخلية، والرغبات، والقلق كما هو الحال مع التقنيات اللفظية التقليدية ، تشمل أهداف التقنيات التعبيرية، تهوية المشاعر ، إنشاء سرد جديد حول الأحداث المروعة ، واستعادة الشعور بالسيطرة والتحكم، إيجاد الشعور بالدعم من الأقران ، وتطبيع ردود الفعل غير المتوقعة وغير المألوفة وهي تشكل عاملاً مساعداً لإنشاء علاقة الثقة بين الطفل ومقدم الدعم النفسي .

بعض التقنيات التعبيرية :

تقنيات الفن : الرسم الحر، التلوين ، والنمذجة في الطين ،

رسم" شخص "أو رسم" أسرتك"كل واحد يرسم صورة عملية ما يسمى بالآخر وبعد ذلك يجعل قصة حول هذ الموضوع.

الرسومات والخرائط ونماذج من الطين حول المشهد الكارثي خلق لوحة جدارية جماعية أو مجتمعية.

لعب الدمى (دمى بشرية أو حيوانية) عرائس تجارية أو محلية الصنع أو من الورق(أخرى لعبة الجنود والشاحنات وغيرها، تفاعلات أخرى)

لعب العرائس (تفاعلات حرة مع الدمى إعادة تمثيل التجارب) في حالات الكوارث أو في مكان آخر ، ولعب الأدوار.

حكي القصص يحكي الطفل القصة ، يعيد الكبار روايتها مع نهاية" صحية/ " حلول تخصيص.

القسم الرابع :الأدوار والمسئوليات المجتمعية لتقديم الدعم النفسي:

مهارات إشراك المجتمع في الدعم النفسي :

يعد إشراك المجتمع في أنشطة الصحة النفسية مهما لأنه جميعنا نمر بأزمات ونحتاج أشكال مختلفة من الدعم منها الدعم النفسي والإجتماعي من الأهل والأصدقاء والجيران وكل الأفراد الذين يقدمون يد المساعدة في الأزمات.

كيف نشرك المجتمع:

يمكن إشراك أفراد المجتمع المحلي(العائلات والأقارب والجيران وقادة المجتمع أو آخرين لهم نفس الإهتمامات) في النقاشات والقرارات والأعمال التي تساعد على الشفاء من آثار الصدمات النفسية عن طريق: المقابلات الفردية - الزيارات المنزلية - حلقات النقاش (مجموعات تعزيز الصحة النفسية).

كيف نستفيد من قادة المجتمع:

- الاتصال بقادة المجتمع المؤثرين(أئمة المساجد، عقال الحارات، مشايخ القبائل، المعلمين، أندية الشباب وغيرهم)لكسب تأييدهم وتبنيهم للأنشطة المختلفة.
- إشراكهم في الأنشطة والحرص على حضورهم وإعطائهم الفرصة للتحدث وإبداء الرأي.
- جعل هؤلاء القادة في طليعة كل عمل أو نشاط خصوصاً الأعمال التي تحتاج لدعم وسند مادي أو معنوي.
- وهناك بعض المهارات اللازمة لمعزز الصحة ليتمكن من إشراك المجتمع في أنشطة الصحة النفسية منها التواصل الجيد وأهمها الاستماع الجيد إدارة مجموعة النقاش.

آلية التواصل الجيد لتقديم الدعم الاجتماعي :

- تبادل الأفكار، المعلومات التجارب والآراء من خلال الحديث.
- التشاور والتحاور.
- المساعدة في اتخاذ القرار الصحيح المناسب لحل المشاكل، أو تحويلها للجهات الصحية المناسبة.

مهارات التواصل الجيد مع المجتمع المستهدف:

- خلق علاقة جيدة مع أفراد المجتمع وذلك بالسماح لهم بزيارتك لتقديم المساعدة أو معلومة تتعلق بالصحة النفسية.
- الإحترام المتبادل مثلاً أن يترك مقدم الدعم النفسي الشخص ليكمل حديثه بدون إن يقاطعه ثم يقوم بتوجيهه وإرشاده بأسلوب ليس فيه شيء من التوبيخ أو التأنيب.
- التشجيع بعض الأشخاص قد لا يمتلكون الشجاعة أو الثقة الكافية في إظهار ما لديهم من معلومات أو شكوى، لذا لا بد من التركيز الجيد لما يذكرونه وتشجيعهم على ما يقومون به من سلوك جيد مما يحفز على مواصلة الحديث.

التعامل الفعال بحسب عادات وتقاليد المجتمع الذي توجد به:

- على مقدم الدعم النفسي الإجتماعي إن يتبع السلوك الذي يرتضيه المجتمع المحلى من عادات وتقاليد.
- إحترام الخصوصية وسرية المعلومات التي عرفها من الناس أثناء تقديم النصح والإرشاد.
- لا يكون النقاش في مكان ضيق، مظلم، مزدحم بالناس، غير مريح من ناحية التهوية أو الاضاءة، ويمكن لمقدم الدعم النفسي الإجتماعي تحسين بيئة النقاش والتشاور لبيئة أحسن وذلك بمساعدة أفراد المجتمع المحلى.
- (التحدث بلغة أهل المنطقة) إن أمكن أو الإستعانة بآخرين وتوصيل المعلومة بلغة بسيطة ومفهومة.
- هناك نوعين للتواصل: - لفظي بالتحدث، غير لفظي بالإشارات أو حركات الجسم وتعابير الوجه.

المهارات اللازمة للمقابلة الفردية:

- الاستماع الجيد هو مهاراة مهمة لتقديم الدعم النفسي.
- التقمص العاطفي وهو فهم لحالة ومشاعر الشخص الآخر كأنك تضع نفسك في مكانه فعلى مقدم الدعم النفسي الاستماع بصبر والسؤال أكثر عن حالة الشخص ومحاولة تفهم ما مر به من مواقف فالتقمص العاطفي يشعر الناس براحة كبيرة.
- عدم ممارسة الضغط على أي شخص ليروي ما حدث له فبعض الأشخاص ربما لا يريدون التحدث عما حدث لهم أو عن ظروفهم ولكنهم قد يقررون التحدث إذا عرفوا بأن مقدم الدعم النفسي سيكون متواجداً في أي وقت يرغبون فيه بالحديث، أو إذا ما قدم لهم دعماً عملياً مثل كوباً من الماء.
- استخدام مهارات التواصل الجيد وذلك بالإنتباه لكلماتك ولغة جسدك، مثل تعابيرالوجه والإشارات وطريقة الجلوس أو الوقوف.
- إن كل ثقافة لها طرقها الخاصة في كيفية إظهار الإحترام لذا تكلم وتصرف بطرق تحترم ثقافة الشخص وعمره وجنسه وتقاليده.

خطوات الإستماع الجيد:

- حاول أن تجد مكاناً مناسباً للتحدث.
- حافظ على مستوى رأسك مع رأس الشخص الذي تتحدث معه.
- انظر إلى محدثك باهتمام، أشعره بأن لديك الوقت الكافي للإستماع له ولا تحثه على الإسراع في سرد حكايته مثلاً، لا تنظر إلى الساعة أو تتكلم بسرعة زائدة.
- كن صبوراً ولا تقاطعه استخدم تعابير الوجه المناسبة وإيماءات الرأس.
- ابقى قريباً من الشخص ولكن اترك بينك وبينه مسافة مناسبة بحسب عمره وجنسه وثقافته.
- كن هادئاً لا تلمسه ما لم تكون متأكداً من أن ذلك أمر مقبول.
- ردد ما يقوله وذلك ليشعر بأنك تفهمه وأيضاً لتوضيح ما يقوله حتى لا يحدث سوء فهم.

كيف تتحدث جيداً:

- تحدث بطريقة بسيطة وواضحة - أسأل سؤال واحد فقط في كل مرة.
- تحدث عن تعابير وجه الشخص من خوف أو حزن أو غضب (يبدو عليك الخوف).
- شجعه على التعبير عن مشاعره سواء بالبكاء أوالغضب.
- لا تتكلم كثيراً، واسمح بفترات من الصمت لتشجعيه على التحدث- لا تضغط عليه ليروي لك قصته وجه أسئلة مفتوحة تبدأ بكيف، متى، أين؟ لماذا؟ماذا؟.
- اثني على السلوك الجيد الذي قام به محدثك حتى ولو كان بسيطاً وطمئن الشخص ولكن لا تعده بوعد كاذب.

أهمية الجماعة في الدعم النفسي للاطفال :

تعطي الجماعة في ظل عيش الأحداث الإستثنائية ،المتضررين من أبنائها دعمًا اجتماعيًا يشعرهم بأنهم ليسوا وحيدين في العالم الذي يعاني من المشكلات النفسية ، وأن هناك آخرين قبلهم ، مما يترك أثرًا طيبًا في التخفيف من وطأة إضطرابهم ، كما أنه يكون فرصة لتعلم أساليب جديدة في التعبير عن أنفسهم ، وفي الإختلاف مع غيرهم دون أن يؤذي مشاعرهم، إن المساندة المجتمعية مهمة جدا لمواجهة ومساعدة المصابين باضطراب الشدة ما بعد الصدمة ، إنه لمن المهم لأفراد أسرة المصاب العناية بأنفسهم لما يعود بالنفع عليهم وعلى عزيزهم المصاب.

غايات برامج الدعم النفسي تتلخص في:

العمل على التوافق النفسي ، وذلك من خلال العمل على تعديل ما يمكن تعديله في السلوك ، وفي تقبل جو البيئة الطبيعية والإجتماعية الجديدة ، التي فرضت على من تعرضوا لتغيير وسطهم المادي ، المحتوي لذكريات تكوينهم النفسي الأولى ، ويتم ذلك من خلال العمل على تقبل مالا يمكن تعديله بسرعة ويكون ذلك مثالا من خلال خلق روابط نفس إجتماعية ، مع البيئة الجديدة فالجو الإنساني في البيئة الجديدة أهم من البيئة الجغرافية، ومن هنا يبدأ العمل على تلبية بعض الإشباعات ، للحاجات الداخلية الوجدانية لتزيد المناعة النفسية ، ضد الانهيار النفسي من جراء أعباء ، ومتطلبات البيئة الجديدة في عيش الصدمة يتعطل التفكير العقلاني الواعي ، وتنشط لغة اللاوعي، من خلال الأحلام والكوابيس وردات الفعل الدفاعية ولنتذكر أن اللاوعي هو خطاب الآخر، لذا فمن خلال مدنا يد الداعم ، والقبول والمشاركة لإخواننا ، الذين حلّ عليهم هذا المصاب الصادم ، نكون نعمل على مبدأ العدالة الإجتماعية ، والحس الإنساني النبيل وبالتالي ندعم عيش الوعي بقبول الواقع ولتحقيق ذلك سيما عند الأطفال

هناك عدة خطوات يلزم العمل عليها لتحقيق **هذا الهدف من مثل:**

- متابعة القيام بالأعمال الروتينية حتي يشعر الأطفال بالراحة والأمان.
- اغلاق التليفزيون للحد من تعريض الأولاد لمشاهد العنف لفترات طويلة.
- حث الأطفال على الكلام وتشجيعهم على المصارحة بما يفكرون فيه أويخيفهم حتي لا يعانوا من ضغوط نفسية تؤدي إلي إصابتهم بأمراض نفسية.
- مراقبة تصرفاتهم وعلامات الخوف الشديد كالكوابيس والانفعال السريع والأرق وطمأنتهم أن هذا أمر طبيعي يحدث في فترات الكوارث والحروب ويختفي بعد ذلك.

- مراقبة الاطفال الأكثر عرضة للذعر خاصة الذين عانوا من قبل من أعراض هلع أو إكتئاب.
- طمأنة أطفالكم بأن هناك كثيرا من الأشخاص يسهرون على حمايتهم كالعاملين في الإطفاء والإسعاف.

فلما كانت ظروف الحرب تعقد كل أمر فإن وقع هذه الظروف دائماً على الطفل أشد قسوة ، إذ من جراء ذلك يتعطل نمو الأطفال العقلي والإجتماعي واللغوي ، ولكن باتخاذ الاجراءات اللازمة ستكون فرص اعادة التكيف للنمو النفسي الذي انقطع عند الطفل بفعل الأحداث الصادمة من جراء اعمال العنف المختلفة.

من هذه الأساليب يبرز هنا أسلوبين أساسيين تجدر الاشارة لهما:

الاسلوب الأول :

ينطوي على تسهيل المساعدة الذاتية، والدعم الإجتماعي في المجتمع المحلي وعلى تحديد أنواع الدعم النفسي الإجتماعي التي تحدث بشكل طبيعي ، ومصادر التكيف والمرونة الذاتية وذلك باستخدام طرق تشاركية أخرى. وهذا ينطوي حيث يكون ذلك ملائمًا على دعم المبادرات المجتمعية القائمة وخصوصًا تعزيز تلك المبادرات التي تعزز الدعم العائلي ، والمجتمعي لجميع أفراد المجتمع المحلي المتأثرين ، بحالة الطوارئ بمن في ذلك الأشخاص، الذين يواجهون مخاطر المشكلات النابعة من الصحة النفسية والدعم النفسي الإجتماعي بالإضافة إلى دعم المبادرات المحلية العفوية، يجب علينا التفكير في مبادرات إضافية مناسبة لجميع أفراد المجتمع المحلي المتأثرين بالأزمة ، وخصوصًا الأشخاص الأكثر تعرضًا للمخاطر.. وعموماً، يعتبر نهج المساعدة الذاتية حيويًا لأن تمتع الأشخاص الذين مروا بتجارب مدمرة ، وبقوا على قدر من التحكم ببعض نواحي حياتهم إنما يعزز الصحة النّفسية والدعم النّفسي الإجتماعي.

والهدف من ذلك أن ينفتح الشخص الذي يعاني الصدمة، على الآخرين ويشاطرهم مشاعرهم مثلما يشاطرونه مشاعره، وهذا الأسلوب يشيع، ويحقق جدوى كبيرة، لأن المواقف فيه شبيهة بمواقف الحياة نفسها ، من حيث وجود الأفراد المرضى مع أفراد آخرين من المجتمع، بحيث تعود الثّقة بالّنفس إليهم بصورة أفضل في حال وجدوا تقبلاً لذواتهم من الآخرين ، ويكونوا أكثر ارتباطاً بواقعهم وتماسكاً في حضورهم في ظل حضور الآخرين.

الأسلوب الثاني:

المعالجة الأسرية الهدف من هذا الأسلوب ينحصر في تحسين طرق التّواصل بين أفراد الأسرة ، وتشجيع أفرادها ليكونوا أكثر توادًا أو تراحمًا فيما بينهم ، وحمل أفرادها على الاشتراك في حمل المسؤولية، والخدمة الأسرية ،ويركز عادة في أساليب المعالجة الأسرية ، على إشعار جميع أفراد الأسرة ، بأنهم مستفيدين من برامج الدعم النفسي للأسرة، ولذلك لن يكون ذلك متحققًا إلا برؤيتهم التغير الإيجابي الذي طرأ على أساليبهم جميعاً، في كيفية إشباع حاجاتهم الفيزيولوجية منها والمعنوية.

دور الآباء والأمهات في الدعم النفسي للأطفال:

حيث أن هناك مجموعة من الإعتبارات والسلوكيات يجب على الأهل أخذها بعين الإعتبار عند التعامل مع الطفل وذلك لتكون مساندة نفسية ناجحة مع أطفالهم **وسنوردها فيما يلي:**

ملاحظة سلوك الطفل الطارئ:

يتم ذلك عبر متابعة الأهل لسلوك الطفل وهي أول خطوة مهمة في عملية الدعم النفسي.

الحوار :

على الأهل إتاحة الفرصة للطفل للتحدث عن مشاكله واحتياجاته وهذا يخفف من معانات الأطفال، لذلك يجب عدم ترك الطفل يغوص في أحزانه وحيداً.

تشجيع الطفل بالتحدث عن تجاربه فور حصولها وبعد حصولها وخاصة إذا لاحظت أنه ينطوي على نفسه من غير عادته مع ملاحظة عدم أرغام الطفل على التحدث عما يزعجه أذا كان رافضاً الحديث، وفي تلك الأثناء علينا تشجيعه أن يعبر بالرسم أو وصف ما حدث من خلال دور يجب أن يقوم به عادة أثناء اللعب.

المرونة :

على الأهل أن يؤمنوا بأن الطفل قادراً على خلق جو أفضل، أما بأنفسهم وأما بالتعاون مع الأخريين ويكفي الأطفال أن يبدي الكبار استعداداً لأن يقاوموا الظروف القائمة ويوفروا لهم ظروفاً أفضل.

الوضوح والتفهم:

أحياناً لا يكفي الاستماع إلى الطفل وطمأنته ومن الأهمية أن نعطيه الفرصة للإفصاح عن شعوره بالألم والحزن والغضب، أيضاً علينا أن لا ندعه يحس بالخجل إذا أو أظهر حزنه، فالحزن ليس دليلاً على الضعف.

التعامل مع نوبات الغضب:

كثير ما يخاف الأطفال إرشادات الكبار وكثيراً أيضاً ما يتصرفون بعدوانية زائدة، لانعدام الفرص للتعبير عن أنفسهم بأشكال أخرى، فالأطفال في أمس الحاجة إلى الفعاليات والنشاطات التي تشكل متنفساً لطاقاتهم وتشعرهم بأنهم قادرون على الحكم وقيادة أنفسهم وقادرون على السيطرة على محيطهم، وأحياناً يفضل أن نترك الطفل يعبر عن مشاعر الغضب دون أن ندعه يحس أنه يقترف ذنباً يستدعي الخجل أو الندم ويمكن بعدها التحدث حول سبب الغضب.

التعامل مع انزواء الطفل:

علينا أن نحث الطفل المنطوي على نفسه للمشاركة في نشاطات مختلفة وندربه كما ندرب الصغير على المشي، وعلينا ألا نفاجأ من وثيرة التحسن في حالة الطفل، كما لا ننسى أن الطفل له رغبته في التعاون معنا إلا أنه لا يستطيع تنفيذ هذه الرغبة لذلك **علينا اتباع الطرق التالية: -**

- أن نحكي للطفل حكايات عن الحيوانات والتي تسترجع ثقتها بنفسها تدريجياً.
- أن نوفر للطفل فرص النجاح في علاقته ولعبه مع الأطفال الآخريين، بحيث يبدي الجميع سرورهم وفرحتهم لنجاحه.
- أن نطلب منه القيام بتمثيل دور شخصية خرافية تكون منطوية على نفسها، وخائفة في البداية ومن ثم تتحول إلى شخصية جريئة وشجاعة ومشاركة.

تعزيز دور البرامج والأنشطة الثقافية لدى الطفل

تعتبر الأنشطة الثقافية المختلفة ضرورة ملحة في تنمية فكر الطفل وتعزيز مواهبه فهي تساعد في توفير أجواء مساندة نفسية تتحقق من خلال إعداد برامج موجهة للأطفال لتمكينهم من التعبير والتفريغ باستثمار الثقافة من خلال التنشيط الهادف.

وهذا يتحقق من خلال الأنشطة التالية:

عمل حوار بين مجموعة الأطفال والمنشط على الموضوعات التي تمكنهم من التفريغ مثل(الصداقة، الوفاء، الحب، الاستماع الفعال، المشاركة، الاتصال الفعال) عن طريق تنمية أجواء الحوار الهادئ والتفاعل الذي يؤمن بالشراكة وتقبل الأخر، وبتنمية روح الثقة والتعاون بين المجموعة يستطيع المنشط مناقشة المواقف الصادمة والمؤثرة والاستغراق في برامج ومواضيع مشتركة وتبادل الآراء والمشاركة في تخفيف من أثر الصدمة بحيث يستعيد الأطفال نشاطهم وتفاعلهم من جديد ولعب الأدوار عن طريق الرسم والمسرح والتفريغ عن طريق الحوار.

وتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة بأستخدام التقنيات التالية:-

تفريغ عن طريق السيكودراما:

حيث تقوم مجموعة بتمثيل موقف صادم تعرض له أحد أفراد المجموعة أو من يتحدث عن حلم مزعج أو حدث شاهده عبر التلفاز أو مباشر تعرض له في الواقع أو نقل إليه عن طريق الآخريين، وخلال السيكودراما يواجه الطفل مخاوفه وقلقة من خلال لعب الدور في الحدث مما يساعده على التصرف بتلقائية من ثم الاستبصار وفي نهاية لعب الدور ينصح بأن يعقد المنشطون جلسات دائرية مناقشة ما شعر الطفل به وآلية معالجته للحدث فهذا في حد ذاته معاجلة نفسية ذكيه .

تفريغ عن طريق الرسم:

حيث يطلب المنشط من الأطفال تأمل شيء ما يجذب انتباههم في المكان أو مع سماع الموسيقى ثم التعبير عن مشاعرهم من خلال الرسم على أن يقوم المنشط بمساعدة الأطفال في انتهاء الرسم على تقديم رسوماتهم والحديث عنها فيعتبر ذلك من آليات التفريغ النفسي الجيد مع الأطفال، أيضاً يستطيع المنشط أن يطلب من الأطفال رسم حدث ما تعرضوا له أثناء الحرب أو تعرض له أحد أفراد أسرتهم، أيضاً من الممكن تقسيم مجموعة الأطفال إلى مجموعات صغيرة كل مجموعة فيها من 10/8 أطفال يرسمون حدثا ما بشكل جماعي فهذا من شأنه تنمية روح التعاون لديهم واستماع كل منهم لأفكار الآخر والتواصل مع بعضهم في الألم والخروج منه من خلال الرسم.

تفريغ عن طريق اللعب:

اللعب هو الأقرب لتفكير الطفل والكوارث تسلب الأطفال أهم ما يحبون ،لذلك يحتاج الأطفال إلى ممارسة اللعب الحر بشكل جيد مع توجيهات المنشط الواعية والتي لن تقيد حرية الأطفال بل ستساعدهم لممارسة اللعب بشكل هادف وفعال وهذا من شأنه مساعدتهم من أجل أجواء نفسية أفضل.

دور الفرد في تقديم الدعم النفسي في الأزمات والحروب مايجب فعله قبل حدوث الكارثة:

- اسأل وتعرف على تاريخ الكوارث في المنطقة :متى وأين تحدث؟ وكم عدد الأشخاص الذين من المحتمل أن يتأثروا ومَن هم أولئك الأشخاص.

- اعرف خدمات الصحة، المياه، السكن، المواصلات، الاتصالات، البحث عن المفقودين وكيفية الحصول عليها أثناء وبعد الكارثة ومن الذي يوفرها تعرف على وسائل الأمن والسلامة في منطقتك في الكوارث.

- ماذا تفعل عند حدوث الكارثة أتبع توجيهات السلطات المحلية اعرف طرق الاستجابة للكارثة التي يجري تنظيمها :عمليات البحث والإنقاذ،الرعاية الصحية الطارئة، توفير المأوى، توزيع الأغذية، وأنشطة تتبّع أفراد الأسرة،وحماية الأطفال والموارد المتوفرة لمساعدة الأشخاص.

- تعرف على إرشادات الأمن والسلامة (هل انتهت الكارثة ما هي المخاطر هل هناك مناطق ينبغي تجنب دخولها لأنها ليست آمنة لا تعيق عمل الفرق التي تقوم بعمليات البحث والإنقاذ اعرف دورك وحدود عملك.

قائمة المصادر :

- الصحة النفسية في مواجهة الكوارث د/داليا مؤمن
- الدليل التدريبي لحماية االطفال في المدرسة / وزارة التربية والتعليم 2103م
- مبادئ الدعم واإلسعاف النفسي األولي للقائمين على الرعاية النفسية للمصابين بالصدمة النفسية الناجمة عن حوادث العنف والكوارث إعداد مكتب منظمة الصحة العالمية في العراق 2117م.
- كيف نساعد األطفال في ظروف الضيق والنزاعات التواصل مع األطفال نعومي ريتشمان ورشة الموارد العربية
- موسوعة علم النفس والتحليل النفسي /د فرج عبد القادر طه.
- دليل المدرب للدعم النفسي واالجتماعي القائم على المجتمع المحلي – 2101م
- غسان يعقوب سكيلوجية الحروب والكوراث ودور العلاج النفسي مابعد الصدمة.
- المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل االنساني 2102م.
- منظمة الصحة العالمية 2009 (دليل تدريبي لمجموعات ممثلي الأحياء والمتطوعين الصحيين، الجزء الثالث، الأمراض غير السارية، منظمة الصحة العالمية، القاهرة).
- دليل الدعم النفسي واالجتماعي القائم على المجتمع المحلي)2101(: الصليب االحمر.
- فيكرام باتل) 2008 (، كتاب الصحة النفسية للجميع" حيث لا يوجد طبيب نفسي"،ورشة الموارد العربية، بيروت.
- الدعم النفسي واالجتماعي لألطفال خالل الحروب والنزاعات : احمد شيخاني دمشق 2102م.
- منظمة الصحة العالمية و" مؤسسة صدمات الحروب "و" مؤسسة الرؤية العالميةالدولية 2012 (الإسعافات الأولية النفسية :دليل العاملين في الميدان، منظمة الصحة العالمية، جنيف.للجنة الدائمة المشتركة2007)
- الضوابط الارشادية للجنة الدائمة المشتركة المعنية بالصحة العقلية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، جنيف:
- الاسعافات الاولية النفسية لضحايا الصدمات والحروب الدكتور مطاع بركات كلية التربية جامعة دمشق قسم الارشاد النفسي
- منتديات الدعم النفسي (google)
- الدليل التدريبي لبرنامج الدعم النفسي والتربوي لمعاجة أثار الازمات (منظمة اليونسيف – وزارة التربية والتعليم)
- الا سعافات الاولية النفسية: دليل العاملين في الميدان منظمة الصحة العالمية 20112
- دليل الدعم النفسي الاجتماعي و المعرفي المنهجي
- دليل الدعم النفسي في الكوارث (د /مصطفى شقيب 2012)
- الاسعاف الاولي النفسي والاتصال الداعم د. أماني البرازي مدينة 6 أكتوبر – مصر 2001/3/25

للمراجعة والاستفساروالتواصل

Sfd-yemen.org

salfahed@sfd-yemen.org

alfahd_sm@yahoo.com

00967777323800

إعداد أ/صادق الفهد

إخصائي نفسي وإجتماعي